

## LaxVox stemtraining

Lax betekent vrij. Vox betekent stem. LaxVox betekent dus: vrije stem.

### Doel

Het doel van LaxVox is het verbeteren van de coördinatie tussen houding, adem en stem. Daarnaast zorgt LaxVox voor het verbeteren van de beweging van de stemplooiën. Ook de de stemkwaliteit is hierbij gebaat.

LaxVox wordt gebruikt op advies van de logopedist. Het kan ook goed werken als warming up van de stem. Ook wordt LaxVox veelvuldig gebruikt bij beroepssprekers. De ontspanning van het strottenhoofd kan ook preventief werken voor stemproblemen.

### Benodigheden

Siliconen slang van 35 cm lang met een diameter van 9-12 mm. Flesje voor de helft gevuld met water.

Let op: hebt u een latex-allergie, laat het dan weten!

Het slangetje kan afgewassen worden en mag in de vaatwasser.

### Wat ga je doen?

Je gaat geluid maken door de slang in het water. De achterliggende gedachte is dat hierdoor het strottenhoofd daalt en ontspant. Verhoging van de druk boven de stemplooiën zorgt voor zachtere en langere sluiting van de stemplooiën. Er ontstaat hierdoor een beter geluid. Het aanleren en gebruiken van deze methode gebeurt onder leiding van de logopedist.

### Stap 1: Blazen

- Doe de slang in de fles en steek hem in het water 1 à 2 cm diep
- Ga rechtop zitten, hoofd recht, schouders ontspannen.
- Houd het flesje voor je lichaam, maak de nek lang
- Doe de slang in de mond tussen je tanden en op je tong, maar bijt er niet op.
- Houd de kaak en tong ontspannen
- Sluit je lippen om de slang; er mag geen lucht langs ontsnappen.
- Adem rustig in door je neus, voel je buik uitzetten.
- Blaas uit door de mond (de wangen mogen niet opbollen)
- Probeer steeds meer los te laten / te ontspannen
- Je moet voelen dat je geen moeite hoeft te doen

### Stap 2: Stem geven

- Gaat blazen goed, probeer dan vanuit het blazen een lange /oe/ te vormen. Let op dat de ontspanning blijft of terug komt. De wangen trillen mee als het goed en ontspannen gaat. Kies een voor jou prettige toonhoogte.
- Maak de /oe/ ook eens kort. Let op dat de kaak ontspannen is. Let op het gevoel in de mond, keel, wangen en lippen.
- Probeer de /oe/ meerdere keren te herhalen: /oe/ /oe/ /oe/ of probeer dit op de /oo/
- Volgende stap is de stem laten glijden, eerst omlaag en dan omhoog: voel je de spanning komen? Probeer dan de ontspanning terug op te zoeken.

- Zing een melodie in de slag op /oe/. Bijvoorbeeld vader Jacob, Happy Birthday etc.
- Ook tijdens het stemgeven kun je de diepte van de slang in het water variëren.

### **Stap 3: Stem geven zonder slang**

- Haal tijdens het aanhouden van de /oe/ de slang uit het water
- Probeer te voelen en te ervaren of dit lukt zonder spanning
- Probeer met slang boven het water de /oe/ aan te houden
- Daarna probeer je zonder slang de volgende klanken aan te houden: /oo/ /oe/  
/hmm/ /mm/
- Ervaar of dit stem geven zonder extra spanning gaat
- Lukt dit goed dan kan dit geprobeerd worden met /hallo/ /doei/ /goedemorgen/ of bijvoorbeeld een naam die je vaak gebruikt.

**Oefen elke dag 5 keer kort. Vaker mag ook.  
Steeds maar 2 tot 3 minuten per keer!**